

In questo numero

- Mangiare Formaggio
Pag.2
- Mirtilli contro aterosclerosi

- Caffè 'doping mentale'

- Le donne hanno le mani più sensibili
Pag.3
- Frutti di bosco contro Parkinson

- Se al risveglio il cervello non ingrana

- Record export vino italiano
Pag.4
- News
Pag.5
- Carcadè e pressione

- Tè verde contro depressione
Pag.6-7
- Eurispes: Rapporto Italia 2011
Pag.8
- Latte materno e gusto
Pag.9
- Paniere dei prezzi al consumo
Pag.10
- Regolamento Ue per olio
Pag.11
- Le coccole fanno crescere meglio

- Lavorare duramente rende felici
Pag.12
- Allergie alimentari
Pag.13
- I ragazzi rifiutano la verdura
Pag.14
- Essere sinceri fa bene al cuore

- In linea col pomodoro nel panino

- Pesci sani con mangimi vegetali
Pag.15
- Ricette del mese
Pag.16
- Ortoressia, come riconoscerla
Pag.17
- I cibi che curano
Pag.18-19
- L'economia del Regno Duo-Siciliano
Pag.20
- Occhio allo spreco

- Corretta alimentazione contro tumori
Pag.21
- Bimbi meno intelligenti
con cibo spazzatura

- Ambiente degradato
mette a rischio la salute
Pag.22
- Curiosità Flash
Pag.23
- Flash News

- Pillole di Saggezza

Mangiare il formaggio, ma senza esagerare

di Domenico Sacca

Gustare un "tocco" di formaggio è come masticare un pezzo di cultura. L'alimento che oggi consumiamo come antipasto, con la pasta, come spuntino o secondo piatto segna un balzo di civiltà: inventato, pare tra 10 mila e 18 mila anni fa in **Mesopotamia**, divenne il pasto base dei popoli nomadi, in Grecia fu la principale fonte di energia degli atleti olimpici, deliziosi i palati dei Romani.

Considerato fino al Medioevo cibo di poveri "*dai gagliardi stomaci*", a partire dal 1300 entrò a far parte a tutti gli effetti dei piaceri gastronomici. E da allora, nonostante sia accusato di essere ipercalorico e carico di colesterolo, mantiene un posto sul podio dei cibi più apprezzati.



La **Sicilia** nei secoli ha espresso attraverso la complessa arte casearia tante importanti realtà tipiche che impreziosiscono il campionario di bontà pronte a fare la differenza su ogni tavola. In Sicilia i formaggi tipici provengono sia dal latte vaccino che da quello di capra e pecora, la variabile che fa la differenza è la precisa tecnica manifatturiera che interviene caso per caso che cura fin dai tempi immemorabili, lungi dal poter essere imitata o peggio ancora contraffatta. Uno dei formaggi più "blasonati" dell'isola è senz'altro il "**Cacio Cavallo Ragusano**", prodotto riconosciuto tipico fin dal 1955 e dal 1986 prodotto con denominazione di origine (DOP), protocollo secondo il quale un prodotto per fregiarsi del marchio deve rispettare un rigido discipline.

Esternamente i grossi parallelepipedi di simili a dei perfetti mattoni, porta-

no i segni delle corde utilizzate per appendere le forme messe a stagionare nel bel mezzo dell'altopiano ibleo.

Su tutto il territorio siciliano si può annoverare un'altra antichissima quanto prestigiosa tradizione DOP, il **Pecorino Siciliano** è particolarmente diffuso nella parte sud-occidentale dell'isola (Agrigento, Enna, Caltanissetta, Trapani).

Il Pecorino, a seconda di quanto riposa prima di essere consumato, prende il nome di "**tuma**", dal gusto dolce, consumato subito dopo la lavorazione; "**primo sale**", leggermente salato, da mangiare dopo il decimo giorno; "**secondo sale**", dal sapore deciso, pronto dopo 45-90 giorni dalla produzione.

Sempre in Sicilia, vanno ricordati il "**Canestrato**", il "**Piacentinu**", pecorino prodotto nell'Ennese, tipico per l'aggiunta di zafferano e di recente anch'esso accolto nella grande e importante famiglia dei prodotti DOP, la "**Vastedda**" palermitana o della Valle del Belice, le ottime "**Provole**" delle Madonne e dei Nebrodi, il "**Maiorchino**" prodotto nel Messinese e il "**Padduni**", formaggio di capra della forma sferica, prodotto in tutta l'isola.

E per finire si ricorda, che il formaggio non andrebbe associato abitualmente alla carne o alle uova: va considerato sia nella quantità, sia nella qualità, ma pure in rapporto a tutti gli altri cibi mangiati nel corso della giornata.

Nella dieta ideale dettata dagli esperti, la quantità giusta è di 50 grammi di stagionato o da 100 grammi di fresco e non più di due o tre volte la settimana.

I mirtilli proteggono dall'aterosclerosi



Basta mangiare mezza tazza al giorno di mirtilli freschi per ridurre, in sei mesi circa, la gravità dell'aterosclerosi, la malattia della circolazione che consiste nella formazione di accumuli di colesterolo sulle pareti delle arterie e che può provocare l'infarto o l'ictus. Lo rivela una ricerca condotta dagli esperti americani dell'**Università dell' Arkansas a Jonesboro, negli Stati Uniti**, e pubblicata dalla rivista di scienze dell'alimentazione **Journal of Nutrition**.

Gli esperti hanno studiato gli effetti di questa frutta in laboratorio su un gruppo di topolini: a questi animalletti i ricercatori americani hanno somministrato, per un periodo di venti settimane e insieme con l'alimentazione abituale, una moderata quantità di mirtilli seccati e polverizzati. Al termine dello studio, con una serie di analisi, gli esperti hanno misurato le dimensioni degli accumuli di colesterolo nelle arterie dei topolini: hanno così scoperto che negli animalletti che avevano mangiato i mirtilli queste lesioni si erano ridotte, in media, del cinquantanove per cento rispetto a quelle di un altro gruppo di topolini che avevano seguito la stessa alimentazione ma che non avevano consumato la polvere di mirtillo. Il positivo effetto dei mirtilli sulla salute delle arterie, secondo i ricercatori, si deve agli antiociani, sostanze antiossidanti delle quali questa frutta è ricchissima. Per ottenere gli stessi risultati, concludono gli esperti, all'uomo potrebbe bastare mangiare, ogni giorno, mezza tazza di mirtilli.

Caffè 'doping' mentale per lei in momenti stress, ma manda in crisi lui

Alla prossima riunione di lavoro, occhio a cosa stanno bevendo i vostri colleghi. Secondo uno studio della **Bristol University (GB)**, infatti, bere caffè migliora la prontezza della mente femminile nelle situazioni stressanti.

Un 'doping mentale' che però, per l'altra metà del cielo, ha l'effetto opposto: manda infatti letteralmente in crisi gli uomini. Insomma, sorbire un cappuccino o mandar giù un espresso migliora la performance femminile nei momenti delicati. Ma le stesse bevande alterano la memoria maschile e rallentano il processo decisionale.

Una ricerca che, notano gli studiosi britannici, può avere riflessi importanti. "Molti meeting, inclusi quelli in cui vengono prese decisioni militari o politiche, sono probabilmente a dominanza maschile - spiega la psicologa Lindsay St. Clare - Dal momento che la caffeina è la sostanza stupefacente più consumata al mondo, le implicazioni globali" della ricerca sono enormi.



Le donne hanno le mani più sensibili



Le donne riescono meglio degli uomini in tutti i lavori manuali che richiedono la massima precisione perché hanno mani più piccole: le dimensioni ridotte le rendono anche più sensibili e quindi abili. Lo rivela una ricerca condotta dagli esperti canadesi della **McMaster University di Hamilton** e pubblicata dalla rivista di neurologia **Journal of Neuroscience**.

I ricercatori hanno studiato un gruppo di cento studenti universitari, metà donne e metà uomini, chiedendo loro di contare, sfiorandole con le dita, le scanalature tracciate su un oggetto. È risultato che le donne erano sempre più precise degli uomini. Il merito, secondo i ricercatori, è delle loro mani, che sono più piccole di quelle maschili e quindi hanno una densità maggiore di recettori nervosi, cioè di cellule della pelle sensibili al tatto.

Parkinson: per le donne un aiuto dai frutti di bosco



I frutti di bosco aiutano le donne a combattere il Parkinson. A sostenerlo è una ricerca condotta dall'**Harvard School of Public Health di Boston** sull'effetto neuroprotettivo dei flavonoidi, presentata ad Honolulu al **63° meeting annuale dell'American Academy of Neurology**.

Infatti, i flavonoidi sono potenti antiossidanti che migliorano la circolazione sanguigna e combattono i radicali liberi, prevenendo l'invecchiamento.

Si trovano anche nelle arance e più in generale negli agrumi, ma per le donne sono i frutti di bosco si sono rivelati un'arma vincente.

I frutti di bosco vengono solitamente impiegati per realizzare dessert squisiti, ma sono degli alleati preziosi nella lotta

contro il Parkinson. Il team di ricercatori ha analizzato ben 49.281 uomini e 80.336 donne, di cui è stata monitorata per 20 anni l'assunzione dei flavonoidi attraverso il consumo di tè, frutti di bosco, mele, vino rosso, arance o succo d'arancia.

Durante lo studio, 805 persone hanno sviluppato il Parkinson. Incrociando i dati sull'assunzione di flavonoidi, i ricercatori hanno notato come negli uomini il 20% che aveva consumato più antiossidanti aveva fatto registrare circa il 40% in meno di probabilità di sviluppare il morbo, mentre nelle donne il consumo di una sotto-classe di flavonoidi, gli antociani, contenuti nei frutti di bosco, si è rivelato utili nella prevenzione della malattia.

Il ricercatore Xiang Gao, autore dello studio ha spiegato che: questo è il primo studio su esseri umani che esamina l'associazione tra i flavonoidi e il rischio di sviluppare il morbo di Parkinson. I nostri risultati suggeriscono che i flavonoidi, e in particolare le antocianine, potrebbero avere effetti neuroprotettivi. Se confermato, i flavonoidi potranno essere un modo naturale e sano per ridurre il rischio di sviluppare il Parkinson.

Se al risveglio il cervello non ingrana la marcia...

La colpa è di quelle aree cerebrali la cui ridotta attività elettrica causa nei primi 5 minuti che seguono il sonno una efficienza minore rispetto al momento in cui ci abbandoniamo tra le braccia di Morfeo.

Lo spiegano i ricercatori del **Dipartimento di Psicologia della Sapienza e dell'Associazione Fatebenefratelli per la ricerca (Afar)**, in collaborazione con gli studiosi delle **Università dell'Aquila e Bologna**.

La ricerca, pubblicata sulla rivista *Neuroscience*, mostra che nei primi 5 minuti dopo il risveglio – sia al mattino che nel pomeriggio – la corteccia cerebrale ha una ridotta attività elettrica a elevata frequenza (attività beta da 15 a 25 Hz), che in genere si associa a uno stato di veglia vigile.

Questa "inerzia del sonno", come la chiamano i ricercatori, consiste in una dissociazione tra la percezione di essere svegli e le capacità sensoriali che restano quelle tipiche del sonno, nelle aree posteriori del cervello.

Spiega Luigi De Gennaro, coordinatore della ricerca "L'idea di base, si potrebbe semplificare, era che le diverse aree cerebrali non si addormentassero e svegliassero tutte allo stesso tempo. La persistenza di un funzionamento cerebrale in specifiche regioni ancora tipica di un individuo sveglio (mentre è addormentato) o quella ancora tipica di un individuo che dorme (al risveglio), avrebbe spiegato una serie di fenomeni comunemente sperimentati, per esempio le allucinazioni ipnagogiche o ipnopompiche".

La scoperta getta uno spiraglio di luce sul mondo delle professioni che richiedono una operatività immediata, come i gli operatori sanitari di pronto soccorso o le forze dell'ordine. Dice a proposito De Gennaro: "Si potrebbe immaginare un sistema di sensori elettroencefalografici (Eeg) che determini nelle singole regioni cerebrali il livello critico per garantire adeguate prestazioni. Le attuali tecnologie consentono ormai di miniaturizzare i tradizionali Eeg, garantendo una scarsa intrusività di questi strumenti, così da renderli compatibili con lo svolgimento delle singole attività professionali".



Il sonno mantiene in forma i bambini



Per aiutare i bambini a non ingrassare è meglio lasciarli dormire il più a lungo possibile, soprattutto durante i fine settimana e le vacanze.

Lo rivela una ricerca condotta dagli esperti cinesi dell'**Università di Hong Kong** e pubblicata sulla rivista di pediatria **Pediatrics**.

I ricercatori hanno studiato un gruppo di oltre cinquemila bambini tra i cinque e i quindici anni di età, tracciando per ciascuno un profilo particolareggiato che riguardava il sonno, lo stile di vita, l'altezza e il peso.

Analizzando i dati raccolti, gli scienziati hanno scoperto che i bambini che dormono di meno hanno la tendenza a essere più grassi rispetto a quelli che riposano di più, dormendo le giuste ore di sonno adatte alla loro età. I

bambini piccoli, fino ai dieci anni di età, dovrebbero dormire dalle dieci alle dodici ore per notte, mentre quelli più grandicelli e gli adolescenti dovrebbero dormire dalle nove ore e mezzo alle dieci ore per notte.

Se riposano meno, il sonno perduto può essere utilmente recuperato anche nel fine settimana, spiegano i ricercatori cinesi: anche i bambini che dormono soprattutto il sabato e la domenica, e persino durante le vacanze, sono più in forma rispetto ai loro coetanei che dormono poco.

I ricercatori non sono riusciti a capire perché i bambini sovrappeso dormano di meno: hanno notato però che questi, da svegli, rispetto ai coetanei di peso normale, forse perché troppo stanchi, trascorrono più tempo impegnati in attività sedentarie, come fare i compiti o guardare la televisione. E così hanno meno energie da spendere in giochi fisicamente impegnativi e finiscono per ingrassare.

La luce del sole previene infarto e ictus



Fare spesso passeggiate all'aria aperta permette di ridurre il rischio di essere colpiti da infarto e da ictus.

Lo rivela una ricerca condotta dagli esperti dell'**Intermountain Medical Center di Salt Lake City, negli Stati Uniti**, e presentata al congresso dell'associazione dei cardiologi americani, a Orlando.

Gli scienziati hanno tenuto sotto controllo per un anno i livelli di vitamina D nel sangue di oltre ventisettemila persone: hanno così scoperto che coloro che ne erano carenti avevano un rischio di infarto e di ictus superiore del 77 per cento rispetto a coloro che nel sangue ne avevano livelli più elevati.

E poiché, concludono i ricercatori, esporsi al sole è il metodo più semplice per fare scorta di vitamina D, per proteggersi da infarto e ictus è molto utile camminare ogni giorno all'aria aperta.

Il pistacchio aiuta a prevenire il tumore ai polmoni



Mangiare spesso pistacchi aiuta a ridurre il rischio di ammalarsi di tumore ai polmoni.

Lo rivela uno studio condotto dai ricercatori dell'**Università del Texas, negli Stati Uniti**, e presentato a Houston in occasione della **conferenza annuale della Associazione americana per la ricerca contro il cancro**.

Gli scienziati statunitensi hanno studiato per un periodo di sei settimane un gruppo di trentasei pazienti, a metà dei quali avevano ordinato di aggiungere, all'alimentazione quotidiana, sessantotto grammi di pistacchi sgusciati.

Gli altri pazienti, invece, potevano seguire le proprie abitudini a tavola. Al termine dello studio, i ricercatori hanno analizzato il sangue dei pazienti e hanno scoperto che nelle persone che avevano consumato i pistacchi era molto aumentata la quantità di gamma-tocoferolo, una forma di vitamina E

nota per le sue proprietà antitumorali, soprattutto nei confronti del cancro polmonare.

Il carcadè' aiuta a controllare la pressione

Bere tre volte al giorno una tazza di infuso di ibisco, la bevanda dall'intenso colore rosso più nota con il nome di carcadé, può aiutare a tenere sotto controllo la pressione del sangue. Lo rivela una ricerca condotta dagli esperti della **Tufts University di Boston, negli Stati Uniti**, e pubblicata sulla rivista di nutrizione **The Journal of Nutrition**.

I ricercatori hanno studiato gli effetti del carcadè somministrandone tre tazze al giorno, per un periodo di sei settimane, a un gruppo di sessantacinque persone di età variabile fra i trenta e i settanta anni e con segni lievi di ipertensione. In questo modo hanno scoperto che una tazza di infuso, bevuta tre volte al giorno, riduce la pressione sistolica, la cosiddetta "massima", e, anche se un po' meno, quella diastolica, la "minima".

I ricercatori sottolineano che bere spesso il carcadè non presenta controindicazioni: questa bevanda può diventare, quindi, una piacevole abitudine, preziosa per evitare che la pressione alta peggiori.



Contro la depressione bevete tè verde



Bere tè verde può aiutare a prevenire la depressione. Lo rivela una ricerca giapponese, condotta dagli esperti della **Scuola di specializzazione in Ingegneria biomedica dell'Università Tohoku di Sendai** e pubblicata sulla rivista di nutrizione **American Journal of Clinical Nutrition**.

I ricercatori hanno studiato un gruppo di oltre mille pazienti affetti da depressione: il trentaquattro per cento degli uomini e il trentanove per cento delle donne si definiva "malinconico", mentre il venti per cento degli uomini e ventiquattro per cento delle donne soffriva di depressione grave.

Analizzando le loro abitudini quotidiane, i ricercatori hanno scoperto che le persone che erano solite

consumare più di quattro tazze di tè verde al giorno avevano un livello di depressione inferiore del quarantaquattro per cento rispetto a quelli che non ne bevevano.

Secondo gli scienziati, il tè verde ha questo effetto per merito della L-teanina, un aminoacido che ha una influenza diretta sul cervello.

EURISPES - Rapporto Italia 2011 - L'Italia: una terapia della scelta



«L'Italia sta vivendo, insieme, una grave crisi politica istituzionale, economica e sociale. Tre percorsi – dichiara il Presidente dell'Eurispes, Prof. Gian Maria Fara – di crisi che si intrecciano, si alimentano e si avviluppano l'uno con l'altro fino a formare un tutt'uno solido, resistente, refrattario ad ogni tentativo di districarlo, di venirne a capo.

Abbiamo sempre rifiutato di attribuire alla sola classe politica la responsabilità di tutti i nostri mali perché questa rappresenta solo una parte della classe dirigente. Noi preferiamo riferirci ad una "classe dirigente generale" della quale fanno parte con ruoli e

responsabilità tutti coloro che sono in grado, per le funzioni che esercitano, per il senso che possono affidare al loro impegno, per l'esempio che possono trasferire alla società, di esercitare un ruolo, anche pedagogico, di guida e di orientamento. Questa "classe dirigente generale" deve ri-costituirsi in una vera e propria grande "agenzia di senso" e ri-prendere in mano il destino e il futuro dell'Italia.

La nostra classe dirigente attuale, a differenza di quanto accade in altri paesi, non è né coesa né solidale. Possiede una grande consapevolezza di sé e nessuna consapevolezza dei problemi generali. Non è mai riuscita a costituirsi in élite responsabile. È più semplicemente il frutto della tradizione feudale che connota ancora il nostro Paese. La sua fragilità e la sua pochezza derivano dai meccanismi ereditari o di "cooptazione benevola" che ne hanno segnato i percorsi nel corso degli anni. Rari sono i casi che hanno visto premiato il merito, l'applicazione, le capacità.

Si stenta ad ammettere – prosegue Fara – che il modello di sviluppo realizzato in Italia nel dopoguerra, dopo aver prodotto risultati straordinari, si è semplicemente esaurito perché si sono modificate tutte le ragioni dello scambio sui mercati internazionali. Il modello italiano era una variante originale ed autoctona del capitalismo occidentale, genialmente adattato alla realtà di un Paese che non possedeva una ricchezza economica e che è del tutto sprovvisto di materie prime. Ora, dal momento che questo vecchio sistema non regge più, partendo da una indispensabile operazione verità, bisogna pensare ad una nuova prospettiva.

Tutto ciò richiede un ruolo attivo del pubblico e della politica per consentire al Paese di non restare indietro nei settori decisivi e strategici. Così come occorrerebbe mettere a frutto il ruolo e le capacità del nostro sistema delle piccole e medie imprese che costituiscono la vera ossatura dell'economia italiana. Quelle stesse imprese sui cui bilanci continua a gravare il costo di una burocrazia ottocentesca pervasiva e persecutoria che non è più soltanto quella dello Stato, ma è anche quella delle Regioni, delle Province e dei Comuni. Questa nuova pervasività è all'origine della crescita esponenziale di antiche e nuove forme di corruzione.

Queste come altre questioni – sottolinea il Presidente dell'Eurispes – non trovano spazio nell'agenda della politica, eppure segnano in profondità la qualità del rapporto tra cittadini e Istituzioni. E, nello stesso tempo, nessuno si pone neppure il problema di come favorire in ogni modo una rigenerazione dell'esperienza e della tradizione delle botteghe artigiane che sono state la vera specificità italiana ed, insieme, il terreno di coltura dell'imprenditoria e l'origine del vero Made in Italy: dalla sartoria alle calzature, dalle ceramiche alla meccanica di precisione, al design.

La stessa mancanza di riflessione che caratterizza i problemi legati alla crisi del nostro sistema industriale e dell'istruzione emerge con tutta evidenza quando si parla del turismo e tutti convengono immediatamente che si tratta di un settore strategico, adatto ad esaltare le vocazioni e le caratteristiche del nostro Paese. Anche in questo campo si tace la verità o la si sottostima: e la verità è che negli ultimi quindici anni, in mancanza di serie politiche per il territorio, il degrado ambientale e urbanistico ha eroso quello che poteva essere considerato un autentico giacimento di ricchezza per l'Italia. Non si vuole riconoscere che le regioni del Sud, ma anche quelle del Nord, non hanno tutelato a sufficienza il loro patrimonio storico, culturale e ambientale ed oggi, per riparare i guasti, occorrerebbero investimenti enormi. Ma sulla realtà delle Regioni sembra quasi che non si possa dire la verità. Accade che antichi e convinti regionalisti come noi vengano accusati di essere ostili alle Autonomie solo perché mettono in discussione quello che non funziona anche a livello locale. Se si è per uno sviluppo complessivo e armonioso, le Regioni devono accettare l'idea che su alcune materie, dall'approvvigionamento energetico alla tutela ambientale, devono sottostare a disposizioni e leggi di carattere generale. Il federalismo può essere una grandissima occasione per ammodernare l'Italia a patto che venga prima rivista la riforma del Titolo V della Costituzione, che nel 2001 fu frettolosamente e imprudentemente approvata con qualche voto di maggioranza.

Nello scenario attuale, vi sono, secondo il Presidente dell'Eurispes, almeno due "bombe innescate". Alcuni dicono che negli ultimi quindici anni il Paese sia rimasto fermo: le cose non stanno assolutamente così. Al contrario, in questi ultimi anni ci siamo fattivamente adoperati per distruggere quello che era

(continua) EURISPES - Rapporto Italia 2011

stato costruito. Abbiamo fatto terra bruciata intorno alle Istituzioni repubblicane e ora i nodi vengono drammaticamente al pettine. Nelle scorse settimane molti hanno fatto finta di non accorgersi che l'Italia ha rasentato uno scontro istituzionale che avrebbe potuto avere esiti devastanti. Infatti, piaccia o non piaccia, gli elettori sono convinti di aver nominato con il loro voto il Capo del Governo, mentre la Costituzione affida questo compito al Presidente della Repubblica e alla successiva ratifica parlamentare. È evidente il pasticcio pericoloso nel quale è stato trascinato il Paese dagli improvvisati riformatori che hanno smantellato allegramente il sistema della Prima repubblica senza sostituirlo con regole chiare e certe.

Ciò di cui siamo certi è che questa situazione non potrà protrarsi ancora a lungo. Viviamo in una sorta di terra di nessuno della quale non si intuiscono i confini e viviamo alla giornata nella speranza che non accada il peggio. Per anni ci siamo baloccati tra primo e secondo turno, tra repubblica presidenziale e cancellierato, tra preferenze e liste bloccate. Ora, davvero, non ci sono più margini. O si ha il coraggio di fare due passi indietro ripristinando ciò che è stato maldestramente abolito o di farne uno in avanti chiudendo il cerchio e definendo una volta per tutte l'assetto della nostra Repubblica.

La seconda bomba pronta a far esplodere la Repubblica è quella del debito pubblico, del quale si parla ormai da anni come di un parente con una malattia cronica con la quale si può tutto sommato convivere. E invece anche in questo caso il tempo è finito. Nei mesi scorsi la Cancelliera tedesca Angela Merkel ci ha brutalmente ricordato che i debiti pubblici degli Stati altro non sono che debiti dei privati i quali, volenti o nolenti, prima o poi, saranno chiamati a risponderne. La signora Merkel ha rotto un tabù dietro il quale ci siamo rifugiati per molti anni e ci ha spiegato che questo debito, in un modo o nell'altro, dovrà rientrare nel bilancio delle nostre famiglie. Non serve a niente continuare a ripetere che il debito è stato creato dalla Prima repubblica a causa della spesa. La spesa pubblica ha continuato a lievitare anche in questi anni ma non ha prodotto nessuna crescita. Con la Prima repubblica cresceva il debito ma c'era sviluppo. Da più di diciassette anni continua a crescere il debito e non c'è sviluppo.

Proprio su questo terreno, la politica dovrà dimostrare di essere all'altezza del compito e di saper raccontare la verità agli italiani, anche quella più dolorosa. Ma deve essere chiaro che non sarà possibile scaricare direttamente sulle famiglie italiane una parte del debito pubblico senza aver prima eliminato gli sprechi a danno delle finanze pubbliche e ridotto drasticamente i costi, diretti e indiretti, della politica.

Gli italiani potrebbero essere anche disposti a sopportare una stagione di sacrifici, ma chiedono in cambio serietà, correttezza e trasparenza.

La prima necessità è oggi quella di far uscire la politica dalle trincee dentro le quali si è rifugiata e di affrontare il peso e la sfida della riflessione e del confronto. Si sta affacciando alla ribalta politica l'ipotesi di un Terzo polo, ma questo potrà avere un senso ed uno spazio solo se riuscirà a rimettere in discussione gli equilibri complessivi e le attuali regole del gioco.

Sino ad oggi – conclude Fara – gli opposti schieramenti si sono strutturati solo per combattersi con la propaganda. Ma alla democrazia non servono le trincee e neppure i campi di battaglia: sono invece utili e necessari i terreni di confronto e di mediazione. Agli anatemi e alle invettive bisogna sostituire le idee e i progetti. Noi pensiamo che ciò possa accadere: la storia tormentata del nostro Paese ci ha insegnato che gli italiani riescono a trovare, nei momenti più difficili, le energie e le risorse necessarie per rialzarsi e ripartire.

Quando in auto si imbocca un tunnel del quale, a causa della curvatura del suo tracciato, non si vede l'uscita, calcolano gli ingegneri che istintivamente il guidatore riduca la velocità di almeno il 30%. Rallentiamo perché non vediamo il portale dell'uscita. Ma l'uscita c'è. Bisogna avere il coraggio di superare la curva e il portale d'uscita, per lontano che sia, apparirà.»

Queste alcune delle indicazioni che emergono dal Rapporto Italia 2011. Il Rapporto, alla sua 23a edizione, è stato costruito, attorno a sei dicotomie, illustrate attraverso altrettanti saggi accompagnati da sessanta schede fenomenologiche. Le dicotomie tematiche individuate per il Rapporto Italia 2011 sono:

Fiducia/Sfiducia • Progettazione/Improvvisazione • Benessere/Malessero
Cittadinanza/Sudditanza • Nord/Sud • Uomo/Donna

L'indagine condotta quest'anno ha toccato le tematiche e i fenomeni correlati a ciascuna delle sezioni che compongono il Rapporto i quali hanno stimolato nel corso degli ultimi mesi, e non solo, il dibattito e l'interesse dell'opinione pubblica. In particolare, hanno partecipato e contribuito a delineare il quadro degli orientamenti presenti nella compagine della nostra società ben 1.532 cittadini. La rilevazione è stata effettuata nel periodo tra il 20 dicembre 2010 e il 12 gennaio 2011.

Per poter scaricare il Rapporto completo clicca qui:

http://www.isaporidelmiosud.it/Magazine/EURISPES_Rapporto2011.pdf

Quei tre mesi di latte materno che formano il gusto per la vita

I sapori assorbiti attraverso il latte materno formano i gusti del bambino, in particolar modo tra i 2 e i 5 mesi di vita.

Lo afferma uno studio dell'**Università di Philadelphia** presentato al meeting dell'**American Association for the Advancement of Science**, a Washington.

I ricercatori hanno dimostrato la loro teoria dando sistematicamente ai neonati un latte artificiale arricchito dal sapore amarognolo e acido, che però i piccoli hanno continuato a cercare ed apprezzare anche nei mesi successivi e fino all'adolescenza. Bambini a cui questo latte era stato dato dopo i sei mesi di vita, invece, lo hanno rifiutato.

"Abbiamo dimostrato che il periodo tra i 2 e i 5 mesi di vita è fondamentale per formare il gusto - ha spiegato Gary Beauchamp, uno degli autori della ricerca - e crediamo che la madre sia in grado di orientare questo processo, ad esempio mangiando molta frutta e verdura durante la gravidanza e l'allattamento".

Lo studio conferma l'importanza del latte materno, il cui valore non è sempre stato riconosciuto da tutti. "Quando mi sono laureato - ricorda il dietologo **Ciro Vestita** dell'università di Pisa, esperto di alimentazione infantile - alcuni autorevoli professori sostenevano che il latte artificiale fosse meglio di quello naturale. Una teoria sbagliata. Il latte materno conferisce un apporto nutritivo pazzesco: basti pensare al fatto che i bambini allattati al seno sviluppano asma e allergie solo in rarissimi casi, al contrario di quelli cresciuti con quello artificiale".

Vestita è d'accordo con la possibilità che il sapore del latte della madre influenzi i gusti del bambino: "Durante la gravidanza e subito dopo - spiega - la mamma assorbe attraverso il cibo sostanze che vengono percepite dal bambino e gli permettono di accettare o meno un certo alimento. Se, ad esempio, una donna incinta mangia molti cavolfiori, assorbirà delle molecole solforate che, trasmesse attraverso il latte, permetteranno al figlio di apprezzare un alimento non sempre amato durante l'infanzia".

La composizione nutritiva del latte materno però è tanto preziosa quanto delicata e alterabile. "Se una madre beve alcolici o fuma - conclude l'esperto - il figlio assorbirà sostanze tossiche. Bisogna insomma stare molto attenti".

La possibilità di produrre latte scarsamente nutritivo dipende anche da fattori indipendenti dalla volontà dei genitori. Proprio in questi giorni i ricercatori dell'Università di Granada e dell'Ospedale San Cecilio, in Spagna, hanno scoperto che il parto prematuro impoverisce il latte materno, in questi casi carente dell'enzima Q10.

Lo studio, pubblicato su **Free Radical Research**, ha messo a confronto trenta donne che allattavano al seno (di cui quindici avevano partorito prematuramente) riscontrando che le madri con bambini nati "regolarmente" avevano un latte con livelli di Q10 più alti del 75% rispetto a quelle che avevano avuto figli prematuri; e lo stesso valeva per il tocoferolo e altri antiossidanti.



ISTAT, Paniere dei prezzi al consumo

A partire da gennaio 2011 gli indici dei prezzi al consumo vengono calcolati secondo un nuovo e più articolato schema di classificazione della spesa per consumi, che recepisce, con alcuni adattamenti, la proposta di revisione della classificazione COICOP definita a livello europeo.

L'indice dei prezzi al consumo per l'intera collettività (NIC) viene diffuso con un livello di dettaglio che arriva a 319 Segmenti di consumo, contro le precedenti 204 Voci di prodotto.

Le Divisioni di spesa (ex Capitoli) che beneficiano in misura relativamente maggiore dell'ampliamento del livello di dettaglio degli indici sono quelle dei Servizi ricettivi e di ristorazione e delle Comunicazioni.

Il paniere 2011 è composto da 1.377 prodotti, che si riaggregano in 591 posizioni rappresentative; su queste vengono calcolati mensilmente i relativi indici dei prezzi al consumo.

Rispetto al 2010 entrano nel paniere le nuove posizioni: Tablet PC, Ingresso ai parchi nazionali, ai giardini zoologici e botanici, Servizi di trasporto extraurbano multimodale integrato, Fast food etnico, Salmone affumicato. Esce la posizione Noleggio DVD.

Tra le posizioni, già contenute nell'indice precedente, che vengono diffuse per effetto della nuova classificazione ci sono i Servizi di telefonia mobile (traffico voce ed sms) e i Servizi internet da rete mobile.

Nel 2011 sono 85 i comuni capoluogo di provincia che concorrono al calcolo degli indici (erano 83 nel 2010). Il comune di L'Aquila riprende l'attività di rilevazione, dopo due anni di interruzione a causa degli effetti del terremoto del 2009. Entra Messina e riprende la partecipazione Salerno. La copertura in termini di popolazione provinciale è pari all'86,7%.

In conformità con i requisiti del programma SDDS del Fondo monetario internazionale, l'Istat diffonde un calendario annuale dei comunicati stampa tramite il sito Internet dell'Istituto e il sito SDDS.

Download:

- Testo integrale

http://www.istat.it/salastampa/comunicati/in_calendario/paniere/20110204_00/testointegrale20110204.pdf

- Struttura gerarchica del paniere

http://www.istat.it/salastampa/comunicati/in_calendario/paniere/20110204_00/struttura_2011.pdf

- Ponderazione (pesi)

http://www.istat.it/salastampa/comunicati/in_calendario/paniere/20110204_00/pesi_sottoclassi_2011.pdf

Per informazioni:

Statistiche sui prezzi al consumo

Mauro Politi - tel. 06 4673.4157

Sportello per i giornalisti

tel. 06 4673.2243-4 - fax 06 4673.2240

cont@ct_centre

Centro diffusione dati

tel. 06 4673.3102-3-5-6 - fax 06 4673.3101-7

cont@ct_centre



UE vara Regolamento sull'olio "extravergine" d'oliva

Da Bruxelles arriva un fermo divieto a chi fin'ora ha messo in commercio oli d'oliva extravergine "taroccati", cioè oli venduti con l'etichetta "extravergine", ma mescolati con oli "deodorati" ottenuti da olive di scarsa qualità importate da altri paesi mediterranei come Tunisia, Algeria, Spagna e Marocco.

L'Unione Europea ha varato un nuovo Regolamento, il 61/2011, relativo alle caratteristiche degli oli di oliva e degli oli di sansa d'oliva, ed ai relativi metodi di analisi. Sarà possibile scoprire la presenza di questi oli deodorati negli oli extravergine d'oliva grazie al nuovo parametro dei metil esteri degli acidi grassi (MEAG) ed etil esteri degli acidi grassi (EEAG) introdotto nella valutazione.



Secondo *Federconsumatori* il nuovo regolamento introdotto dall'Unione Europea è positivo perché aumenta la tutela dei consumatori, ampliandone l'informazione e promuovendo i prodotti di qualità. "E' indispensabile proseguire su questa strada. La sicurezza alimentare è un campo delicatissimo, che merita la massima attenzione da parte delle istituzioni nazionali e comunitarie - dichiara il Presidente dell'Associazione - Per questo riteniamo necessaria un'intensificazione dei controlli e delle verifiche in questo settore, oltre all'accelerazione dei decreti attuativi relativamente all'applicazione delle nuove norme che prevedono l'obbligatorietà dell'indicazione di origine in etichetta per tutti i prodotti alimentari nel nostro Paese".

Il regolamento è stato accolto positivamente anche dal *Movimento Difesa del Cittadino (MDC)* che spiega: "L'elevata presenza degli alchil esteri nell'olio può essere l'allarme di una frode: ovvero dell'impiego di olive che hanno iniziato un processo di degradazione. Il dubbio in particolare è che siano olive che provengano dalle grandi produzioni industriali spagnole, che giacciono in cumuli grandi come campi di calcio. L'aggiustamento dell'olio avviene tramite una pratica vietata, appunto, la deodorazione".

Il Movimento Difesa del Cittadino aveva già presentato l'importanza della metodologia di indagine EMEAG. Nell'ambito del progetto "Le Marche a Tavola" il Movimento Difesa del Cittadino Marche aveva, infatti, organizzato lo scorso novembre ad Offida un convegno sul tema della qualità delle olive e dell'olio, in occasione del quale l'Arpam di Ascoli Piceno aveva diffuso i dati di una rilevazione effettuata su campioni di extravergine tramite l'esame EMEAG: la gran parte degli oli extravergini prelevati nei frantoi marchigiani contiene meno di 1 mg/KG di alchil esteri e solo il 20% contiene mediamente 10 mg/kg di alchil esteri. Mentre circa il 70 % degli oli extravergini venduti presso esercizi commerciali ne contiene mediamente 130 mg/kg, arrivando in alcuni casi a 1000 mg/kg.

"Se si raffronta il limite introdotto dal nuovo Regolamento UE di 75 mg/Kg con il dato di - 1mg/kg (fino a 10 mg/kg nel 20% dei campioni) rinvenuto dopo accurate indagini dall'ARPAM di Ascoli Piceno negli oli dei frantoi marchigiani, si comprende l'eccellenza della qualità delle produzioni italiane, quando però sono davvero tali! Altrettanta fiducia il consumatore ad oggi non può riporre negli oli extravergini che trova etichettati nella distribuzione commerciale. Gli alchil esteri indicano la cattiva o troppo prolungata conservazione delle olive dopo la raccolta a prima della molitura - dichiara il segretario nazionale MDC e presidente MDC Marche - e soltanto la capillare rete di frantoi italiani, che la Spagna non possiede, è in grado di offrire la molitura di olive irreprensibili. Finalmente è giunto questo nuovo regolamento che permetterà una valutazione più puntuale e severa sulla qualità degli oli d'oliva e una migliore tutela del consumatore e della sua salute".

Le coccole materne fanno crescere meglio

I bambini che, soprattutto attorno agli otto mesi di vita, ricevono più affetto dalle loro mamme crescono più sereni: coccole, baci e carezze hanno un benefico effetto antiansia per tutta la vita.

Lo rivela una ricerca condotta dagli studiosi della **Duke University di Durham, negli Stati Uniti**, e pubblicata sulla rivista di epidemiologia **Journal of Epidemiology and Community Health**.

Gli esperti hanno analizzato per trentaquattro anni il rapporto di quasi cinquecento bambini di otto mesi d'età con le loro mamme classificandolo in base al livello di affetto dimostrato dalla mamma nei confronti del figlio: "basso", "normale" e "molto elevato".

E' risultato che una mamma su dieci dava al bambino una quantità di affetto definito "bassa"; la maggior parte delle mamme, l'ottantacinque per cento dei casi, coccolava il proprio figlio in modo "normale" e il restante sei per cento donava al proprio piccolo un livello di affetto stimato come "molto elevato".



Trentaquattro anni dopo, i ricercatori sono tornati ad analizzare la personalità degli stessi bambini, ormai diventati adulti, e hanno scoperto che quanti avevano ricevuto livelli "molto elevati" di affetto mostravano, tra tutti, valori più bassi di ansia, angoscia e ostilità rispetto agli altri figli.

In pratica, concludono i ricercatori, maggiore è il calore dimostrato dalla madre nei confronti del bambino in giovanissima età e maggiori sono le probabilità che il figlio cresca emotivamente stabile, diventando un adulto equilibrato e felice.

Lavorare duramente rende più felici



Un impegno, intellettuale o fisico, che costringe ad arrivare sempre al limite delle proprie possibilità, è certamente fonte di stress e di stanchezza: insieme, però, rende più felici.

Lo rivela una ricerca condotta dagli esperti americani della **San Francisco State University** e pubblicata sulla rivista di psicologia **Journal of Happiness Studies**.

Gli scienziati hanno esaminato un gruppo di cinquanta persone tra i venti e i quaranta anni di età intente a svolgere attività faticose e stressanti (dallo studio al lavoro fisico, dall'impegno intellettuale all'allenamento sportivo) chiedendo loro di tenere per due giorni un diario in cui, ora dopo ora, riferivano le proprie sensazioni.

In questo modo gli esperti hanno scoperto che gli impegni gravosi hanno un doppio effetto sull'umore.

Appena terminato l'impegno, per colpa della stanchezza, la sensazione di benessere diminuisce; ma dopo qualche ora, quando lo stress è passato, tutto cambia e si prova un duraturo e intenso senso di soddisfazione.

Allergie alimentari, quella paura che rende i bambini meno "sociali"

Selezione e Sintesi a cura della Redazione



Mettono il muso quando i genitori li portano al ristorante, si deprimono al solo pensiero di una gita scolastica, diventano tristi se un compagno li invita a una festa. E se accettano lo fanno a malincuore e per compiacenza, pronti a rincantucciarsi in un angolo con il solo desiderio di tornarsene a casa. Non sono bambini precocemente affetti da depressione o ragazzini socialmente emarginati. A rifiutare qualsiasi invito per paura di doversi sedere a tavola, è l'esercito degli allergici under 18.

Teenager, ma anche bimbettini ancora all'asilo o alle elementari già consapevoli del rischio che corrono se mandano giù il boccone "proibito". Inibiti dai timori della mamma o influenzati dalle raccomandazioni del papà, fatto sta che non se la passano bene. Almeno dal punto di vista psicologico e in un'età che meriterebbe solo spensieratezza. A tracciare il profilo degli allergici "minorenni" è una ricerca che è stata presentata al **Food allergy and anaphylaxis meeting dell'European Academy of Allergy and Clinical Immunology, a Venezia**.

L'indagine, condotta nel **Centro regionale delle allergie alimentari 1 dell'azienda ospedaliera dell'università di Padova** diretto da Maria Antonella Muraro, che opera insieme a uno staff multidisciplinare, ha esaminato il comportamento di 107 piccoli pazienti e delle loro mamme. Il gruppo è stato distribuito in due fasce: il primo comprendente 72 bimbi da 0 a 5 anni, il secondo 35 tra i 6 e gli 11. Come osservano la psicologa Laura Polloni e la dietista Alice Toniolo, che hanno collaborato allo studio, sono proprio queste ultime le fasce maggiormente interessate dalle allergie da cibo: "Pur avendo più occasioni per mangiare fuori casa, il 23 per cento ha rivelato di non nutrire alcuna curiosità ad assaggiare i cibi nuovi rispetto ai più piccoli. Alcuni di loro - dicono le esperte - finiscono per isolarsi dai coetanei e uno su cinque non partecipa a qualsiasi tipo di festa".

La ricerca ha provato a interpretare sia l'atteggiamento verso il cibo dei bimbi allergici, sia il loro comportamento alimentare. In questo modo si è potuto quantificare e qualificare l'influenza della patologia sulla qualità di vita in generale. Ai bambini ed alle mamme (che spesso hanno risposto per i più piccini) è stato consegnato un questionario con varie domande sugli indicatori della qualità di vita. Per esempio, sulle attività scolastiche, sullo sport, sulle feste, sulla frequenza dei pasti al ristorante. Oppure notizie specifiche sull'emotività individuale, come e quanto si sentono tristi.

"Nelle risposte, il 71 per cento lamenta una dieta monotona - spiega Polloni - perché forzosamente ristretta dalle allergie, mentre alcuni hanno sottolineato la difficoltà nel preparare piatti diversi senza correre rischi. Ma è anche venuto fuori che poche industrie alimentari si preoccupano di allestire cibi per allergici". E fa riflettere anche che un bambino allergico su dieci preferisca rinunciare all'attività fisica, in nome dell'allergia.

Dall'indagine, ragiona Maria Antonella Muraro, presidente del congresso, emerge la grave difficoltà vissuta da piccoli che "spesso non ce la fanno a venire a patti con la malattia". "Un'allergia alimentare - aggiunge l'esperta - influenza pesantemente le scelte di ogni giorno. Il 17 per cento dei bambini, indipendentemente dall'età, evita le festuciole scolastiche soltanto per paura di venire a contatto con tracce di cibi proibiti. Fra quelli che comunque arrivano accompagnati alle merende a casa di compagni, il 24 per cento si porta da casa il cibo personale".

La paura, in questo caso più delle mamme, è di incappare nel pericolosissimo shock anafilattico. E i timori di una vita sempre sul chi va là, si ripercuotono inevitabilmente su ansia ed emotività. "Un'atmosfera di continuo allarme", aggiunge la specialista, "che non favorisce certo la possibilità di crescere e vivere le normali esperienze di vita, al pari dei loro coetanei. Un atteggiamento rinunciatario può rivelarsi deleterio per la salute fisica e psicologica dei bambini solitari che talvolta possono sviluppare disturbi dell'alimentazione o diventare eccessivamente diffidenti e paurosi". D'altronde, il rischio - lo rilevano i dati - non è campato in aria: soprattutto a scuola con un episodio di allergia grave su tre che si verifica proprio nelle aule delle materne e delle elementari. "Oltretutto", conclude la Muraro, "in questi istituti non è prevista un'educazione specifica del personale per la prevenzione e la gestione di questi eventi".

Il 30% dei ragazzi rifiuta la verdura

Quando si parla di alimentazione giovanile si deve parlare anche di obesità infantile. I più giovani, infatti, hanno spesso abitudini alimentari poco sane: preferiscono cibi grassi e zuccherati e mangiano fuori pasto, magari davanti alla Tv o al computer. E questi ultimi sostituiscono, in molti casi, altre attività, come lo sport e le passeggiate all'aria aperta.

Per prevenire l'obesità infantile, infatti, non basta soltanto una corretta alimentazione, ma è fondamentale lo stile di vita. In questo la famiglia svolge un ruolo importante, come lo svolgono la scuola e la Tv, che devono proporre modelli di comportamento più sani.

Di questo si è occupato il progetto "Bimbi InForma", realizzato dal **Movimento Difesa del Cittadino Lazio** con il contributo della **Regione Lazio**, nell'ambito del **Programma Utenti e Consumatori 2009**.

Il progetto è durato un anno e si è rivolto ai ragazzi laziali di età compresa tra i 6 e i 13 anni. Oltre a diffondere tra i ragazzi un manuale informativo con i consigli su come evitare i peccati di gola, su come leggere le etichette degli alimenti e su quali cibi preferire, l'Associazione dei consumatori ha realizzato un'indagine sullo stile alimentare dei bambini residenti nel Lazio.

Dalla ricerca, presentata oggi a Roma, non sono emersi molti dati allarmanti: i cibi preferiti dai ragazzi sono i cereali (pane, pasta e riso); al secondo posto c'è la carne e al terzo i legumi. Purtroppo le verdure sono in assoluto il cibo più rifiutato a tavola; anche la frutta non è tra i cibi preferiti: il 12,8% del campione non la consuma mai. Sul fronte dei cibi zuccherati, ad alto contenuto calorico, la situazione appare positiva: la maggior parte dei ragazzi non consuma mai, o soltanto 1-3 volte a settimana, bevande zuccherate, lecca lecca o fritti.

Le famiglie intervistate non sembrano avere abitudini alimentari sbagliate: preferiscono prodotti freschi da cucinare piuttosto che zuppe pronte o sughi preparati. Il biologico, però, stenta ad affermarsi: il 41% lo sceglie qualche volta, il 35% mai o raramente. L'etichetta è l'unico strumento che aiuta il consumatore ad effettuare una spesa consapevole, ma la metà del campione non la legge assiduamente e il 20% la guarda raramente o mai.

I dati della ricerca sono meno positivi se consideriamo il tempo passato dai ragazzi davanti alla TV: la maggior parte dei ragazzi passa meno di 2 ore al giorno davanti alla TV, ma nel week-end le ore aumentano significativamente.

Di sabato e domenica il 48% degli intervistati ha affermato che i propri figli passano davanti alla TV più di 2 ore, il 15% addirittura più di 4. E il 54% dei ragazzi ha la televisione in camera. Nonostante questo, però, la TV non influenza più di tanto le scelte dei ragazzi: il 16% non chiede mai ai genitori di comprare i cibi reclamizzati e il 70% lo chiede raramente o solo qualche volta.

Non è vero che i ragazzi non fanno sport: l'80% ne conduce uno, ma c'è un 14% che non ne conduce. I genitori lamentano la mancanza di tempo da dedicare ai propri figli e vorrebbero (il 60%) che in TV fossero vietati gli spot di alimenti diretti ai bambini.

Con questa posizione è d'accordo MDC che crede sia giusto limitare la quantità di spot pubblicitari di alimenti diretti ai bambini durante tutte le fasce orarie TV, poiché gli orari in cui i ragazzi guardano la televisione occupano l'intera giornata.

Secondo l'Assessore alla Tutela dei consumatori della Regione Lazio, Teodoro Buontempo, che è intervenuto alla presentazione della ricerca, c'è bisogno anche di un intervento della politica nella diffusione di una corretta alimentazione.

"I Comuni, ad esempio - ha detto Buontempo - devono intervenire sugli organizzatori dei catering affinché vengano eliminati i cibi grassi dalle mense scolastiche; c'è bisogno anche di un intervento a favore dello sport, che oggi è praticato soltanto da professionisti. Bisogna intervenire sulle periferie delle grandi città, dove dilaga l'alcolismo.

A tal proposito - ha aggiunto l'Assessore - io vorrei lanciare una campagna sul corretto bere, perché non basta mettere divieti, né scrivere slogan, ma è necessario dialogare e responsabilizzare i giovani". Buontempo ha sottolineato il fatto che la tutela del consumatore va fatta a 360° e che per questo è importante l'azione delle Associazioni dei consumatori che devono diventare protagoniste dell'azione della Regione.



Essere sempre sinceri fa bene alla salute del cuore



Chi manifesta sempre le proprie opinioni e non lascia che rabbia e frustrazioni rimangano inesprese si allunga la vita. Lo rivela uno studio condotto dagli esperti svedesi dell'**Istituto per le ricerche sullo stress di Stoccolma** e pubblicato sulla rivista di epidemiologia **Journal of Epidemiology and Community Health**.

I ricercatori hanno esaminato per cinque anni un gruppo di tremila impiegati: dopo averne valutato lo stato di salute, hanno preparato un questionario per identificare, in base alle risposte date dai pazienti, i problemi della loro vita e quale fosse l'atteggiamento adottato per affrontarli. Al termine dello studio, sono tornati a valutare lo stato di salute: gli esperti svedesi hanno così scoperto che nelle persone timide, quelle che non parlano mai dei propri problemi e che, perciò, reprimono lo stress, il rischio di disturbi cardiaci raddoppia. Meglio dunque essere sempre sinceri riguardo ai sentimenti che si provano, concludono i ricercatori: per restare sani, vale la pena sopportare qualche imbarazzo in più.

Per restare in linea mettete un pomodoro nel panino

Chi a pranzo spesso mangia un veloce panino e teme per la propria linea può conservarla con maggiore facilità aggiungendo sempre un ingrediente: il pomodoro.

Lo sostiene una ricerca condotta dagli esperti inglesi dell'**University di Reading** e presentata a Parigi all'ultimo **Congresso della Società europea di nutrizione**.

Gli scienziati hanno studiato un gruppo di diciassette donne fra i diciotto e i trentacinque anni con peso normale: a loro hanno chiesto di segnalare il proprio livello di sazietà dopo avere mangiato due diversi panini al formaggio, l'uno con carote e l'altro con pomodori. Per tutte, il panino che conteneva i pomodori era più soddisfacente.

Merito, spiegano gli esperti inglesi, di una importante sostanza antiossidante, il licopene, di cui il pomodoro è molto ricco. Infatti il licopene influisce sugli ormoni che regola-no l'appetito.

Per chi consuma questo ortaggio, insomma, diventa più facile frenare il bisogno di mangiare ancora.



Pesci di allevamento sani e di qualità con mangimi vegetali



Nutrire con mangimi vegetali i pesci di allevamento garantisce la qualità e la salubrità delle loro carni. Insomma la dieta vegetariana fa bene anche ai pesci, nello specifico salmone e trote salmonate. L'alimentazione è stata oggetto dello studio di un gruppo di scienziati europei accorpato nel **progetto AQUAMAX - Sustainable aquafeeds to maximise the health benefits of farmed fish for consumers** - finanziato dall'Unione Europea e coordinato dal **NIFES Istituto nazionale norvegese di ricerca sull'alimentazione e gli alimenti marini**.

Secondo i risultati ottenuti è possibile sostituire con i vegetali il 70% dell'olio di pesce e l'80% delle proteine che normalmente sono presenti nei mangimi tradizionali. Ha detto Oyvind Lie, direttore del NIFES: Ci rendiamo conto di rischiare di perdere alcuni dei benefici acidi grassi omega-3 nel grasso del pesce alterando la composizione del mangime ma rispetto alle fonti vegetali, gli stessi ingredienti marini possono contenere più inquinanti come diossine, PCB e agenti ignifughi bromati; mentre abbiamo osservato quantità sostanzialmente minori di diossine nei pesci nutriti con ingredienti vegetali.

Fagottini ai broccoli e ricotta

Ingredienti per 4 fagottini

- 200 gr di Broccoli
- 1 noce di Burro
- 230 gr di Pasta sfoglia
- 120 gr di Patate
- Pepe q.b.
- 200 gr di Ricotta
- Sale q.b.
- 200 gr di Salsiccia
- 1 tuorlo di Uova



Preparazione

Per preparare i fagottini di broccoli e ricotta, per prima cosa mondate i broccoli e le patate, tagliate i broccoli in cimette e metteteli a lessare in acqua bollente, lessate poi anche le patate (in due pentole diverse). Scolate le verdure al dente e tagliate le patate in piccoli pezzetti. In una padella sciogliete una noce di burro e aggiungete la salsiccia precedentemente spellata e sbriciolata e fatela rosolare bene.

Nel frattempo in una ciotola capiente pepate la ricotta ed ammorbiditela passandola con una forchetta. Aggiungete i broccoletti nella padella con la salsiccia e fateli insaporire, mettete anche le patate a pezzetti, mescolate e aggiustate di sale.

Aggiungete il composto di verdure e salsiccia alla ricotta e amalgamate bene tutti gli ingredienti con un cucchiaio di legno. Stendete il rotolo di pasta sfoglia su una teglia rivestita di carta da forno e tagliatela in quattro grossi quadrati, mettetevi al centro il ripieno di broccoli e ricotta preparato e chiudete a fagottino, unendo e sovrapponendo gli angoli al centro. Spennellate la superficie esterna dei fagottini con il tuorlo sbattuto. Cuocete in forno ventilato a 180° per 25/30 minuti, fino a che la pasta sfoglia risulterà cotta e dorata, sfornate e servite i fagottini ai broccoli e ricotta ben caldi.

----- ○ ----- ○ ----- ○ ----- ○ ----- ○ ----- ○ -----

Vellutata di carote

Ingredienti per 4 persone

- 2/4 foglie di Alloro
- 20 gr di Burro
- 1 cucchiaino di Cannella in polvere
- 500 gr di Carote
- 250 gr di Patate
- Pepe q.b.
- Sale q.b.
- 4 pz. di Scalogno di medie dimensioni
- 3 rametti di Timo



Preparazione

Lavate, sbucciate e tagliate a pezzettoni le patate, le carote e i 4 scalogni e metteteli a cuocere in un litro di acqua bollente salata. Aggiungete l'alloro e il timo raccolti in un mazzetto e la cannella e cuocete a fuoco dolce per 30 minuti circa.

Togliete il mazzetto di erbe aromatiche, passate le verdure al minipimer (o frullatore) fino a che la vellutata non avrà raggiunto una consistenza cremosa e aggiustate di sale e pepe.

Riscaldare la crema a fuoco dolce aggiungendo 20 gr di burro.

Nel frattempo per guarnire sciogliete 20 gr di burro in una padella antiaderente e soffriggete i due scalogni rimasti finemente sminuzzati. Aggiungete lo zucchero e cuocete finché gli scalogni non si saranno leggermente caramellizzati.

Versate la vellutata di carote e scalogno con cannella nelle ciotoline e decorate con gli scalogni caramellizzati e dell'erba cipollina tritata.

Ortoressia, ossessione per il cibo sano. 10 modi per riconoscerla

Selezione e Sintesi a cura della Redazione

Dopo l'anoressia e la bulimia, ha preso ormai piede, soprattutto tra le ragazze più giovani, una nuova "moda" deleteria per dimagrire e tenere sotto controllo il proprio peso: l'ortoressia, ovvero l'ossessione di dover mangiare solo i cibi sani o considerati tali.

Vera e propria malattia che tende alla bellezza e alla salute a tutti i costi, è stata scoperta nel 1997 da un **nutrizionista americano, Steven Batman**, ex-ortoressico che ha non solo spiegato di cosa si tratti questa ossessiva ricerca del cibo corretto, ma che ha anche ideato un semplice test di autovalutazione per capire se siamo a rischio di incappare anche noi nel rischioso turbine della ricerca della perfezione dei cibi.



Ma cos'è l'ortoressia? Un fissa mentale! Non per una persona, per un genere di oggetto o per una cosa, bensì per una di quelle cose che dovrebbero essere le gioie della vita: il cibo appunto. Le persone ortoressiche escludono dalla propria alimentazione determinati cibi considerati deleteri per la salute, basandosi sulle loro conoscenze generali – pare infatti che in genere siano individui molto acculturati che però sfociano nella presunzione di poter decidere loro cosa faccia bene o male al fisico e di ritenere che la loro condotta alimentare sia l'unica giusta.

Quello che non sanno però è che eliminare in toto certi alimenti non è salutare per niente, anzi! Gli estremi, si sa, non fanno mai bene e in questo caso hanno come conseguenze una dieta del tutto squilibrata e carenze nutrizionali – in genere di calcio, ferro e vitamine.

Si può riconoscere un ortoressico dai suoi strani comportamenti nel fare la spesa – legge le etichette con la lente di ingrandimento e prima di scegliere confronta tutti i prodotti degli scaffali. E nel cucinare è estremamente scrupoloso e ci mette addirittura giorni per prepararsi un piatto. Inoltre non potendo sopportare la gente che mangia "male" si isola per non provare il disgusto che proverebbero nel veder gli altri nutrirsi normalmente: lui preferirebbe morire di fame piuttosto che contaminare il suo corpo.

Il test di Bratman non sarà di sicuro a prova di scienza, ma può metterci in allerta: magari non siamo ancora maniacali, ma in qualche modo forse il nostro modo di rapportarci al cibo non è del tutto sano.

Quante di queste 10 cose fate?

1. Pensate più di 3 ore al giorno al cibo – a meno che non siate degli chef, anche se vi piace mangiare, pensate di più al vostro partner!
2. Pensate a cosa mangiare il giorno dopo e lo preparate meticolosamente – e se domani vorreste mangiare qualcosa di diverso?
3. Provate soddisfazione non tanto per il gusto, ma per quello che sapete che il cibo comporta a livello salutare e fisico – avete mai provato a chiudere gli occhi e ad abbandonarvi al piacere di sentirsi sciogliere il cioccolato sul palato senza pensare alla cellulite imminente? Non ha prezzo, ve lo assicuro!
4. La vostra vita è di alta qualità solo se lo è il cibo che decidete di ingerire – e se un giorno vi concedete il lusso di un pericolosissimo fritto misto, la giornata sarebbe da cancellare e non da vivere ancora più intensamente, anche solo per la novità che questo piatto così azzardato comporterebbe?
5. Criticate quasi tutti gli alimenti che ingerite – ricordate che essere più indulgenti con qualsiasi cosa o persona la fa apprezzare di più (idem con se stessi..)
6. La vostra autostima aumenta se mangiate sano – non avete mai pensato ad altri valori per sentirvi fieri di voi stessi?
7. La prevenzione è il vostro timoniere ogni volta che dovete scegliere cosa mangiare – la vita non è fatta di soli ostacoli da evitare o di cose da non fare per star bene, anzi in genere sono proprio le cose che si fanno e non quelle che non si fanno a farci star meglio!
8. I divieti che imponete a voi stessi e alla vostra dieta sono sempre più rigidi - forse dovrete essere meno esigenti da voi stessi in generale che dite?
9. Il senso di colpa che provate se sgarrate è mastodontico – c'è già così tanto di cui preoccuparsi e che ci fa sentire in colpa se lo facciamo male: che almeno il mangiare ci lasci in pace!
10. Pensate che mangiare bene voglia dire aver un buon autocontrollo – forse, come suddetto, il problema è proprio questo: il dover avere a tutti i costi il controllo di qualcosa per poter sentirsi all'altezza delle imposizioni date a noi da noi stessi.

continua nella pagina successiva -->

Nutraceutici, i cibi che curano

Selezione e Sintesi a cura della Redazione

La nutraceutica è la scienza che studia le possibilità di prevenire malattie croniche in campo cardiovascolare, respiratorio, neurologico e delle malattie degenerative attraverso l'uso di alcuni alimenti. Al termine, in sé piuttosto ampio, vengono ricondotte quattro categorie di sostanze: i cibi funzionali (alimenti che forniscono calorie utili come l'olio extravergine di oliva, le proteine vegetali della soia e del lupino e il cioccolato amaro), gli integratori alimentari (come gli omega-3, acidi grassi polinsaturi estratti dal pesce), i probiotici (colture di batteri che colonizzano l'intestino migliorandone la funzionalità) e i prebiotici (sostanze organiche non digeribili in grado di favorire la crescita di batteri probiotici). Di questi particolari alimenti si è parlato a Milano al **Il congresso della Società italiana di nutraceutica (Sinut)**. L'occasione per fare il punto su una disciplina in rapido sviluppo, come conferma la crescita del mercato, che per alimenti funzionali e integratori in particolare, è vicina al 20% annuo. Ma qual è l'identikit del consumatore di nutraceutici?

Il consumatore tipo, maturo e benestante

Cinquantenne e in buone condizioni economiche con l'obiettivo di migliorare la propria salute e l'aspetto fisico. È questo il ritratto del cittadino tipo che fa ricorso alla nutraceutica. Un'opzione ancora piuttosto elitaria, anche se l'auspicio degli esperti è che le cose possano cambiare «La politica ha una visione a breve termine» sottolinea **Bruno Trimarco dell'università Federico II di Napoli** «perciò ancora non è condiviso il concetto che trattare precocemente potrebbe ridurre il numero di eventi. Quando una simile idea diventerà universale, allora anche la nutraceutica, una volta dimostrata la sua efficacia, potrà avere una maggiore diffusione e finire per costare un po' meno». Ottimista Cesare Sirtori, presidente Sinut e in qualche modo "padre" della nutraceutica secondo il quale «la diffusione è in crescita. Certo il costo non è da sottovalutare, ma anche da parte della classe medica l'interesse per la disciplina è sempre maggiore». Ipertensione arteriosa, depressione, Alzheimer e sindrome metabolica in donne in menopausa, sono solo alcune delle patologie per le quali, stando agli esperti convenuti al Congresso Sinut, principi attivi, di origine vegetale o animale, hanno dimostrato un'efficacia pari ai farmaci. Interessanti le prospettive nella cura dell'ipertensione arteriosa.

Ipertensione, buone alternative dagli alimenti funzionali

Nella cura dell'ipertensione «esiste una lunga tradizione» come sottolinea Bruno Trimarco, professore di Medicina interna all'Università degli studi di Napoli. «Il ruolo dell'aglio per il controllo pressorio, per esempio, è noto ai più, così come quello delle fibre e della soia. Ma sono emerse osservazioni positive nel trattamento dell'ipertensione arteriosa» continua Trimarco «anche con potassio, zinco, magnesio e vitamine». Con la nutraceutica si sta, però andando al di là della tradizione e l'ipotesi alla quale si sta lavorando è che per forme marginali di ipertensione «i nutraceutici possano essere affiancati ai cambiamenti dello stile di vita, con meno effetti collaterali e buoni risultati sulla prognosi». Molte le ricerche in corso, tra tutte Trimarco evidenzia i risultati ottenuti dall'associazione tra «un estratto di riso rosso e la simsetina, una sostanza naturale di origine vegetale. «È stato possibile dimostrare» conclude il professore napoletano «una riduzione della pressione clinicamente rilevante e non diversa da quella rilevata con gli antiipertensivi classici, oltre a un calo significativo della colesterolemia».

(continua dalla pagina precedente)

Per tanto un ortoressico è colui che ha una posizione integralista su alcuni aspetti della propria alimentazione. Esistono 3 tipologie: i quantitativi – perennemente a dieta, di qualsiasi tipo di dieta si tratti, seguono modelli alimentari solo per dimagrire, ad esempio le diete iperproteiche; i globalizzanti – credono che una dieta che funziona su alcune persone funzioni su tutte, come quelle dissociate; i matematici – in contrapposizione ai quantitativi, considerati approssimativi, calcolano i loro regimi alimentari con formule matematiche precise, come nelle diete a zona.

Come macro categorie abbiamo inoltre i salutisti – i puristi per antonomasia che eliminano in blocco un certo alimento; gli etici – i vegetariani o i vegani; i positivi – oltre ad eliminare alcuni cibi, ne esaltano oltremodo altri, come nella dieta mediterranea.

Ma le uniche vere “regole” da seguire mentre si mangia sono queste: per una persona normopeso, non esistono cibi buoni o cattivi. Chi mangia male o si impone regole che lo fanno star male, vive di sicuro peggio... Un modello alimentare valido è quello che può essere seguito per tutta la vita non solo per un breve periodo. Le diete per perdere peso servono solo per poter riprendere a mangiare un po' di tutto perché, ed è la cosa più importante da tenere a mente, mangiare bene è assolutamente un diritto e non un peccato!

L'economia del Regno Duo-Siciliano

La rivoluzione liberale

Ricerca e sintesi a cura di Vittorio Cocivera

Sul finire del XVIII secolo il Mezzogiorno d'Italia, allo stesso modo delle altre regioni italiane e della maggioranza dei paesi europei, era di fatto e di diritto un sistema feudale. Della necessità di superare tale stato feudale e del come, se ne occupò largamente anche lo studioso, Gaetano Filangieri, ne *La Scienza della Legislazione*. Nel suo trattato egli distinse due tipi di feudalità: la feudalità in quanto sistema istituzionale-politico e la feudalità in quanto complesso di rapporti tra economia, classi sociali, cultura, morale, comportamento, ecc. L'emancipazione da questi due tipi di feudalità deve necessariamente seguire tempi e percorsi diversi.

In Francia la feudalità "istituzionale" fu abolita nel 1789, in Italia ci si arrivò in seguito alle invasioni napoleoniche. Le prime regioni a muoversi in tal senso furono quelle del centro-nord che per prime furono assoggettate a Napoleone. Seguirono quelle del Mezzogiorno continentale governate da Giuseppe Bonaparte (1806) prima e da Gioacchino Murat (1811) dopo [1].

In Sicilia, dove Napoleone non arrivò mai, si giunse comunque all'abolizione della feudalità nel 1812 ad opera però di un Parlamento di rito feudale. All'atto della Restaurazione, re Ferdinando I confermò l'abolizione della feudalità [2]. Malgrado tutte queste buone intenzioni, nel 1860, al momento dell'unità d'Italia, oltre il 40% delle terre coltivabili apparteneva al clero, circa il 25% era baronale, altrettanti del demanio e solo il 10% era diviso in piccole proprietà [3].

L'ultima regione italiana ad abolire il feudalesimo fu la Sardegna dei Savoia, nel 1836.

Questa trasformazione da società feudale in moderna, come prevedibile, in un primo momento riguardò solo l'aspetto giuridico-istituzionale; le riforme erano sulla carta ma la loro trasformazione in un sistema borghese necessitava di una applicazione continuata e cosciente per poterne cogliere gli effetti nel campo dell'economia, della cultura, della politica, ecc. La trasformazione della mentalità sociale richiedeva tempi ben più lunghi ed ogni paese europeo la affrontò e la risolse in tempi e modi diversi in funzione del substrato sociale, culturale e religioso di partenza.

Possiamo osservare infatti che nelle regioni europee che insistevano sulle coste settentrionali dell'Atlantico e che si erano svincolate dall'influenza del papato, la società iniziò a mutare in senso "borghese" già fin dalla prima metà del '600 allorché, dopo la scoperta dell'America, la cacciata degli Ebrei dai paesi cattolici e la riforma luterana, erano divenute il cuore pulsante dei commerci internazionali a scapito del sud d'Europa ed in particolare del Mezzogiorno d'Italia che rimase chiuso nel Mediterraneo quasi come in un ghetto. [4] La lentezza della transizione nelle Due Sicilie ed in particolare nell'isola di Sicilia fu influenzata dal ruolo che il Regno ebbe tra le potenze europee. Ricordiamo poi che tra la fine del XVIII secolo e l'inizio del XIX l'Europa affronta la crisi agraria e la rivoluzione industriale: o ci si rinnova o si perisce! Ed è la stessa rivoluzione industriale che fornisce i mezzi per trasformare l'agricoltura. In questo frangente a fare la parte

del leone sono le due grandi potenze Gran Bretagna e Francia che grazie alla loro influenza politica e alla loro potenza militare cercano di conquistare quanti più possibili mercati e di subordinarli a loro vantaggio. In questo panorama il Regno borbonico, proprio per la sua dislocazione geografica, non è libero di avere né una politica estera indipendente né una economia indipendente. Politicamente l'economia meridionale, pur non essendo una economia coloniale, è fortemente condizionata dal mercato internazionale che è saldamente controllato da Francia e Inghilterra.

Dopo la caduta di Napoleone ad esempio, l'Inghilterra, che aveva fatto della Sicilia una sua base militare, la smilitarizzò ma mantenne con essa un rapporto economico privilegiato con la stipula, nel 1816 [5], di un apposito trattato di commercio rinegoziato nel 1845. Per attenuare questa condizione di dipendenza economica il governo di Napoli sottoscrisse anche trattati con la Francia, la Spagna, il nord Africa e la Russia. Più che i trattati, contavano però gli effettivi legami siculo-inglesi rappresentati dalla cospicua presenza di commercianti e imprenditori inglesi che godevano di un doppio status: quello di cittadini inglesi e quello di cittadini siciliani beneficiati dal governo locale di particolari agevolazioni fiscali e doganali. Si era venuto a creare una sorta di Stato nello Stato. Famiglie come gli Ingham, i Woodhouse, i Whitaker si stabilirono definitivamente in Sicilia, divennero siculo-inglesi e con le loro immense fortune realizzarono nei fatti la supremazia britannica nell'economia siciliana [6]. Questa situazione si ripercuoteva anche all'interno del Regno stesso.

È in questa situazione ad esempio che possiamo inquadrare i viaggi di Vincenzo Di Bartolo [7]. Tutto cominciò nel 1838 quando gli Ingham, grandi produttori di Marsala che operavano in Sicilia, gli for-



Locomotiva (ricostruzione)
esposta nel museo di Pietrarsa

(continua) L'economia del Regno Duo-Siciliano

nirone un brigantino, l'Elisa, di appena 248 tonnellate, con il quale salpò da Palermo il 28 Ottobre con 12 marinai. Era fornito di una cambusa viva, portavano con loro maiali e galline e partirono per Sumatra via Boston. Perché Sumatra? Per il pepe, il pepe nero. Merce preziosissima ai tempi. Fu di ritorno il 14 dicembre del 1839 e aveva le stive talmente colme di spezie che i marinai dovettero fare il tutto viaggio di ritorno sopra coperta perché le esalazioni delle spezie erano talmente intense da non consentire di respirare. L'avvenimento ebbe una tale risonanza da convincere il re Ferdinando II di Borbone ad investirlo di particolari privilegi: fu conferita infatti a Di Bartolo la medaglia d'oro al merito civile e la nomina ad Alfiere di Vascello della Regia Marina Borbonica. La nomina ad Alfiere di Vascello era anche un bel regalo perché gli dava franchigia doganale per il carico dei bastimenti al suo comando. Come dire una bella evasione fiscale autorizzata dal re che fece la fortuna del Di Bartolo ma soprattutto degli Ingham. Costoro infatti, qualche mese dopo, nel 1840 gli armarono un altro bastimento, ben più grande del primo e lo inviarono in Brasile con un carico di vino, olio, noci, mandorle che vendettero a Rio e poi a Sumatra dove fecero il carico di spezie. I viaggi furono sei, avventurosi e non scevri di pericolo. Ma Di Bartolo, non perse mai né un uomo d'equipaggio né un carico di merce. La cosa è dimostrata dal fatto che i Lloyd's inglesi gli ridussero i premi assicurativi. Tutto questo però fu praticamente ad esclusivo beneficio degli Ingham che non reinvestirono mai i loro guadagni nell'isola ma in Inghilterra e in America. In questo consisteva la sudditanza economica dalla quale evidentemente era difficile sfuggire.

La parte continentale e la parte isolana avevano due economie diverse. Nel napoletano, già a partire dalla fine del secolo XVIII erano sorte numerose fabbriche ed imprese. Il sito ha dedicato a tale sviluppo numerose pagine, come da elenco in calce. Qui basti ricordare: l'industria metalmeccanica e siderurgica (circa 100 opifici metalmeccanici di cui 21 con più di 100 addetti e l'eccellenza costituita dallo stabilimento di Stato di Pietrarsa, nel 1860 la più grande industria d'Italia) [8]; la Cantieristica navale (il cantiere di Castellammare di Stabia, con 1.800 operai, l'Arsenale di Napoli con annesso bacino in muratura); l'industria tessile, capillarmente diffusa in tutto il Regno; le circa duecento cartiere; i pastifici alimentari; le fabbriche di cristalli e ceramiche, tra cui la rinomata Capodimonte.

Le aziende godevano dei vantaggi, ma subivano anche gli svantaggi, del protezionismo statale, specialmente con Ferdinando II teso all'autarchia. Il contesto in cui agivano era quello dell'economia dirigista borbonica, con la sua blanda pressione fiscale e, quindi, con investimenti altrettanto blandi.



*Piroscafo dell'Armata di Mare
Mercantile Borbonica*

[1] La feudalità fu abolita con la legge del 2 agosto 1806 e fu abrogata ogni legislazione penale feudale esercitata per secoli dai baroni e dal clero. Fu confermata però la trasformazione dei baroni da "possessori" a "proprietari" delle ex terre feudali. Furono conservati gli Usi Civici a favore delle popolazioni rurali.

[2] Le "regie commissioni partitarie borboniche" inizialmente recuperarono all'erario migliaia di ettari, fino ad allora posseduti arbitrariamente dai baroni. Le competenze su queste terre furono affidate ai sindaci, ai prefetti ed ai giudici dei tribunali ordinari, i quali però spesso vanificarono l'opera delle commissioni, riaffidando i terreni ai vecchi feudatari.

[3] Ressa G., Il Sud e l'Unità d'Italia, p. 160.

[4] Da qui il ritardo nell'adeguarsi alla trasformazione da stato feudale in stato moderno, anche se in Sicilia i germi del cambiamento iniziarono a germogliare dopo il trattato di Utrecht con la venuta di Vittorio Amedeo di Savoia e ancor più rapidamente dopo il 1735 quando si venne a creare il regno di Carlo di Borbone. Il tessuto feudale che nel sud d'Italia era più forte che altrove, ritardò comunque in maniera evidente la modernizzazione dello stato. Basta pensare che su 350 comuni siciliani ben 300 erano soggetti al mero e misto imperio. I baroni cioè imponevano e riscuotevano tributi, nominavano i giudici e gli amministratori locali, avevano le loro carceri e la loro polizia privata. Dopo il 1812 tutto questo cessò ed è indubbio che le ripercussioni furono evidenti e si fecero passi avanti nel rinnovamento della società ma certamente partendo da una situazione svantaggiata tali cambiamenti sembrarono più lenti rispetto a quelli dei paesi del nord Europa.

[5] Ricordiamo che proprio in questo anno il Regno di Sicilia smette di essere regno autonomo per essere assorbito nel Regno delle Due Sicilie in seguito alle decisioni prese durante il Congresso di Vienna.

[6] A Marsala operavano anche i Corlett e Lee Brown mentre Joseph Payne e James Hopps aprirono bagli a Mazara. La presenza inglese favoriva anche la commercializzazione della pasta di liquirizia per la quale un altro commerciante inglese impiantava una fabbrica a Mazara del Vallo, ecc. (Cancila, 1992)

[7] Nato a Ustica nel 1802, Vincenzo Di Bartolo fu il primo navigatore del regno delle due Sicilie a spingersi (nel 1838) con un fragile brigantino, fino alle più remote isole indocinesi, portando per la prima volta in Italia il prezioso carico, interrompendo così il monopolio delle grandi marinierie. Peccato però che lo portò per conto degli inglesi.

[8] Nel 1837 Luigi Corsi impiantò la prima fabbrica di locomotive e mezzi ferroviari e nel 1860 contava 1050 addetti. All'avvio dello stabilimento di Pietrarsa, erano presenti numerosi ufficiali inglesi in qualità di consulenti e supervisori, ma in seguito ci si affrancò completamente da tale subordinazione, anche per il deterioramento dei rapporti con l'Inghilterra dopo gli avvenimenti del 1848-9, e si può sostenere che quella di Pietrarsa fu la migliore realizzazione di Ferdinando II e del suo tentativo autocratico. Accanto a Pietrarsa sorsero le industrie metalmeccaniche Zino ed Henry (poi Macry ed Henry) e la Guppy entrambe con 600 addetti. Citiamo anche lo stabilimento Oomens (macchine agricole e tessili). Molti cognomi stranieri, a testimoniare la scarsa propensione all'investimento da parte della borghesia indigena.

Occhio allo spreco, buttiamo via circa il 30% del cibo acquistato

Selezione e Sintesi a cura della Redazione



Tanti sacrifici finiscono nel secchio! Secondo uno studio della **Coldiretti**, finisce nella spazzatura circa il 30% del cibo che normalmente acquistiamo in Italia.

Cibo che sicuramente potrebbe essere recuperato grazie alle ricette un tempo usate "dalla nonna" che recuperava gli avanzi che vengono gettati normalmente nella spazzatura, come frutta, verdura, pane, pasta latticini ed affettati.

Nel passaggio quindi dal campo alla tavola, si stima che a causa degli sprechi venga gettato cibo, che se recuperato, potrebbe nutrire 44 milioni di persone (circa tutta la popolazione

della Spagna), e rappresentare un valore rapportabile a circa il 3% del pil.

A detta dell'associazione consumatori **Adoc**, ogni famiglia nel nostro paese spreca cibo per un valore superiore a 500 euro l'anno. Il picco maggiore dello spreco si registra a Natale: nello scorso 2009 durante le feste natalizie ogni casa a buttato nella spazzatura cibo per l'equivalente di 50 euro.

Il motivo ricorrente per il quale si getta il cibo deriva principalmente da eccesso di alimenti generici. In aumento anche gli sprechi, per troppi acquisti effettuati in concomitanza di offerte speciali e all'avvicinarsi della scadenza del prodotto.

Sulla stessa linea lo spreco per i prodotti di marca, contro quelli non marcati. Da una ricerca effettuata solo il 37% degli italiani si dedica alla cura del proprio orto o giardino dove fa crescere e coltivano i prodotti per il proprio fabbisogno. Per questo si incrementa sempre di più la vendita di prodotti alimentari biologici in crescita del 9%. I principali settori dove il biologico fa il boom sono: prodotti per l'infanzia, pane e sostituti, e prodotti per la prima colazione.

Quindi un rimedio sicuro ci sarebbe per sfamare il mondo: consumare meno, mangiare meno e dedicarsi con passione a coltivare il proprio orticello, guadagnandone in salute, qualità della vita, con la certezza di aver aiutato il prossimo ed il mondo.

La prima arma contro i tumori? Una corretta alimentazione

La salute inizia a tavola, con una corretta alimentazione. Oggi a confermare questo sano principio, di cui siamo sempre stati grandi sostenitori, è **Umberto Veronesi, direttore scientifico dell'Istituto europeo di oncologia (Ieo) di Milano**, che sostiene addirittura che mangiare correttamente e scegliere cibi sani aiuta molto la lotta contro i tumori. Più di quanto non facciano le medicine.

Secondo lo studioso infatti, che è intervenuto ad uno degli incontri del ciclo "**Vivere in salute**" promosso dall'**Università La Sapienza di Roma**, la prevenzione è fondamentale e per prevenire le malattie bisogna partire dalla tavola, perché è proprio il tipo di alimentazione a condizionare maggiormente la nostra salute e a provocare il maggior numero di neoplasie nel mondo, un numero che supera quelle date dal fumo.

In breve, tra le principali cause di tumore troviamo: le cattive abitudini alimentari (35%), il tabacco (30%), le infezioni virali (10%), i fattori riproduttivi (7%), l'attività lavorativa, lo stress che comporta e lo smog (4%). "Ciò di cui ci nutriamo - ha detto Veronesi - è un elemento fondamentale per la nostra vita. Alimentarsi vuol dire scegliere e questa scelta può essere importantissima per preservarci da diverse malattie, a partire dai tumori. Il 35% di questi è dovuto a ciò che mangiamo, che può agire indisturbato sui nostri organi".

Ma c'è di più. Per dimostrare le sue tesi, Veronesi ha fatto vedere alcune slide affermando che certi tipi di tumori, come quello al colon, "è rarissimo nei Paesi dove non si mangia carne", mentre frutta e verdura svolgono un'azione protettiva: "Più alto è il loro consumo - ha ricordato Veronesi - più diminuisce il rischio di insorgenza di un tumore perché in essi è presente un'armata di molecole antitumorali".

E' risaputa, infatti, la posizione di Veronesi a favore della dieta vegetariana, ribadita anche nella nostra intervista fatta al professore nei mesi scorsi, ma stavolta ci tiene ad indicare anche gli ortaggi più benefici sul fronte della prevenzione al cancro: "Fragole, tè verde, aglio, verza, broccoli e pomodori" ed altri di importazione come la curcuma, "presente ad esempio nel curry". "Nell'isola di Okinawa - ha detto Umberto Veronesi - , dove la curcuma viene consumata quotidianamente, c'è una presenza di ultracentenari che supera del 10-15% quella degli altri Paesi nel mondo".

"Se le morti per tumore sono diminuite - ha concluso lo scienziato - il merito va alla prevenzione, che ha avuto anche una grande importanza sull'incidenza e sulla curabilità. Adesso vogliamo puntare a identificare i fattori protettivi contenuti negli alimenti che aiutano a combattere il cancro".

Bimbi meno intelligenti con il cibo spazzatura

Selezione e Sintesi a cura della Redazione

Uno studio inglese della **Bristol University**, pubblicato sul *Journal of Epidemiology and Community Health*, sostiene che i bambini che si alimentano abitualmente con quello che viene definito junk food (cibo spazzatura), rischiano di avere un quoziente intellettivo più basso dei coetanei che seguono una dieta più sana.



I ricercatori hanno analizzato le abitudini alimenta-

ri di 3.966 bambini confrontando quelli che consumavano regolarmente cibi pronti e trasformati ricchi di grassi e zuccheri con quelli che seguivano una dieta a base di verdure, frutta e pasti preparati in casa.

Considerate altre variabili importanti per lo sviluppo cognitivo di un bambino, come il livello di istruzione della madre, l'agiatezza socio-economica della famiglia e la durata dell'allattamento al seno, i risultati dello studio hanno rivelato, a parità di condizioni, un divario di ben cinque punti nei quozienti intellettivi dei bambini che hanno sempre mangiato sano e quelli che invece erano abituati ad alimenti da fast food.

Pauline Emmett, la responsabile della ricerca, ha affermato che, anche migliorando la qualità dell'alimentazione, per alcuni bambini potrebbe essere troppo tardi, perché gli effetti nocivi possono essere cronici: «I bambini che mangiano troppi cibi zuccherati o confezionati non hanno abbastanza vitamine, che significa che il loro cervello non può raggiungere il suo livello ottimale».

Lo sviluppo del cervello infatti, come spiegano i ricercatori, è molto rapido nei primi anni di vita. Sembra che ciò che accade più in là negli anni sia invece meno importante.

Un ambiente degradato mette a rischio la salute

Un ambiente degradato mette a rischio la salute. E i medici, oggi più che mai, hanno un doppio ruolo: quello di cura della persona e di promozione di modelli di vita sani, compreso l'impegno per tenere lontani i danni dell'inquinamento.

I consigli del camice bianco, dunque, non possono fermarsi al classico "non fumare e fai sport". Serve anche la consapevolezza, trasmessa anche ai pazienti, che è necessario un ambiente sano per un organismo sano.

Ne sono convinti gli organizzatori del **Convegno-corso di formazione "Cura della salute e tutela dell'ambiente"**, organizzato dall'**Ordine dei medici di Padova**, dall'**Isde (International Society of Doctors for Environment)** e dalla **Società italiana di medicina generale (Simg)**, svoltosi a Padova.

Una questione che sta a cuore all'Ordine professionale di Padova che ha sostenuto l'istituzione una sezione provinciale dell'Isde, con l'obiettivo di analizzare il rischio dell'inquinamento sulla salute nella provincia e avviare un percorso virtuoso di prevenzione.

"Un compito non facile - si legge in una nota - ma fondamentale e che il medico di oggi deve assumersi: promuovere una cultura civile tesa all'appropriato utilizzo delle risorse naturali, anche allo scopo di garantire alla future generazioni la fruizione di un ambiente vivibile, un compito che è stato inserito nel Codice Deontologico tra i doveri del medico".

Molte ricerche hanno dimostrato che l'inquinamento atmosferico è responsabile di effetti nocivi sull'apparato respiratorio e cardiovascolare, di effetti cancerogeni e dell'aumento della mortalità generale legato a queste patologie.

E i più a rischio sono i bambini perché gli inquinanti si accumulano nell'organismo nel tempo. I dati sono allarmanti: in Italia tra il 1998 e il 2002 si è osservato un incremento della frequenza annua del 2% solo per quanto riguarda i tumori pediatrici, tasso più elevato di quello rilevato negli Stati Uniti e nel resto d'Europa.

Curiosità Flash



Tra gli oggetti falsificati non mancano neppure figurine dei calciatori della celebre casa editrice "storica" Panini, leader mondiale del settore.

A tradire i falsari è stata la figurina di Simone Bentivoglio, centrocampista del Chievo Verona il cui nome è stato stampato con un refuso, "Bent-voglio", mentre la Panini si vanta, a ragione, di non commettere un errore da 50 anni.

Per la prima volta dopo 44 anni, a Newark, città del New Jersey, che ospita il terzo aeroporto di New York, non ha registrato, in 30 giorni, neppure un omicidio.

"Mars 500" è il progetto che per tre anni sta impegnando in prove di simulazione i sei astronauti (quattro russi e due europei dell'ESA) candidati alla missione su Marte, in programma nel 2012.

La prima "prova" effettuata, durata ben 105 giorni, aveva anche lo scopo di abituare l'equipaggio ai dialoghi via radio rallentati: infatti tra la comunicazione dell'emittente e la risposta del ricevente passano 20 minuti.

In Cina è in corso la ricerca dei giacimenti di idrato di metano: denominato, in modo poco scientifico, "ghiaccio che brucia", è un gas naturale ricavato dalle distese di acque gelate e rappresenta potenzialmente un ottimo combustibile. Nella sola provincia di Qinghai sono state individuate riserve equivalenti a circa 35 miliardi di tonnellate di petrolio.

Tra le azioni eclatanti condotte negli ultimi tempi da Greenpeace figura anche l'assalto a una nave (appartenente a una multinazionale) carica di biodiesel ottenuto dall'olio di palma: gli attivisti erano simbolicamente travestiti da oranghi, perchè l'abbattimento delle palme distrugge l'habitat e la fonte di alimentazione di questa specie di scimmie antropomorfe che rischiano l'estinzione.



Per assumere calcio è sufficiente una tazza di latte al giorno

Il latte è un alimento completo che apporta calcio, proteine, vitamine (in particolare la vitamina D, fondamentale per la formazione di ossa e denti), grassi e sali minerali.

È ottimo per grandi e piccini e può essere assunto tranquillamente perché non ha controindicazioni. Anzi, una tazza di latte al giorno (circa 250 grammi) riesce a soddisfare il necessario fabbisogno giornaliero di calcio per un individuo adulto.

La nutrizionista **Valeria Del Balzo, del Dipartimento di Fisiopatologia Medica - sezione di Scienza dell'Alimentazione della Sapienza di Roma**, sostiene che non esistono rilievi scientifici che dimostrino eventuali effetti negativi legati al consumo di latte: ad esempio, i grassi in esso contenuti non precludono l'assunzione a chi abbia patologie legate alla presenza di grassi nel sangue. Al contrario, i biopeptidi contenuti proprio nel latte vaccino sembra abbiano particolari proprietà contro l'ipertensione e anti-cancerogene. Recentemente, tra l'altro, è stato scoperto un acido grasso speciale presente proprio nel latte, l'acido linoleico coniugato (CLA) che avrebbe un'azione anti-diabetogena e antiadipogena.

E, anche per questo motivo, il latte ha davvero in sé tutte le caratteristiche ideali per essere consumato non solo dai bambini, ma anche dagli adulti. Gli atleti, infine, lo prediligono (oltre che per le sue proprietà energetiche) come bevanda dissetante naturale grazie al suo elevato contenuto di acqua.

La grotta delle meraviglie

Il governo cinese ha aperto al turismo internazionale un'altra delle meraviglie naturali disseminate nel suo enorme territorio. Questa volta si tratta di un'enorme grotta, ricoperta di colonne e stalattiti di ghiaccio risalenti a 3 milioni di anni fa. Si trova nel territorio della città di Xinzhou, nel nord della Cina, a 100 metri di profondità. Perfettamente illuminata da luci colorate per l'inaugurazione (tenutasi lo scorso ottobre in occasione delle giornate della festa nazionale cinese), la grotta diventerà sicuramente una delle principali attrazioni turistiche della contea di Ningwu.

Pillole di Saggezza

Sapere invecchiare è il capolavoro della saggezza, è una delle cose più difficili dell'arte difficilissima della vita

H.-F. Amiel

Non ho più voglia di far finta di capire quando non ho capito

Umberto Domina

Il lusso costa meno dell'eleganza

Honore de Balzac

Loda i grandi campi, ma coltiva uno piccolo

Virgilio

Un grande pilota sa navigare anche con la vela rotta

Seneca

Questi giovani! Sono così giovani... Ma è solo questione di tempo

Anonimo

Un uomo è ricco in proporzione alle cose di cui riesce a fare a meno

Gandhi

La saggezza consiste nel chiedere alle cose e alle persone soltanto ciò che possono dare

Henri-Frederic Amiel

Per una persona non violenta, tutto il mondo è la sua famiglia

Gandhi

Le idee che giungono su ali di colomba governano il mondo

G. Thibon

Chi, più di colui che vive nell'odio, ha bisogno di amore

D. Bouhoeffter

La non collaborazione al male è un obbligo come lo è la collaborazione al bene

M.L. King

L'odio è una cosa morta. Chi mai vorrebbe essere un sepolcro?

K. Gibrau

L'oggi ben vissuto rende ogni "ieri" un giorno di felicità e ogni "domani" una visione di speranza

Kalidosa

È meglio andare incontro al futuro che farsene sorprendere

Anonimo

I nostri veri nemici sono dentro di noi

J.B. Bossuet

Se volete la pace cercate sempre ciò che è essenziale

Serafino di Sorov

